



# Seebarsch mit Walnuss-Panko-Kruste



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	800 kcal/ 3380 kJ	Fett:	33 g
Eiweiß:	51 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	74 g	ungesättigte Fettsäuren:	28 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 40 Minuten

## Zubereitung:

1. Seebarsch in Scheiben schneiden. 200 g gekochten Wildreis mit je zwei Teelöffeln Petersilie und Zitronensaft vermengen. Ein Esslöffel gehackte, geröstete Walnüsse hinzufügen und alle Zutaten gut vermischen.
2. Die Seebarschsteaks jeweils an einer Seite horizontal einschneiden, sodass dabei eine Tasche von etwa 5 cm entsteht und dann mit der Wildreismischung füllen.
3. Panko-Mehl und Walnüsse mischen. Anschließend den Fisch mit Mehl bestäuben und in einer Eimischung (zwei ganze Eier und eine Tasse Milch) wälzen. Zuletzt die Steaks in der Walnuss-Panko-Mischung wenden. Dann die Steaks in eine Pfanne geben und goldbraun anbraten.
4. Anschließend den Fisch in eine Auflaufform geben und im auf 175 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 155 Grad) erhitzen Ofen für 10-12 Minuten goldbraun garen.
5. Während der Garzeit im Ofen den grünen Spargel vorbereiten: Die holzigen Enden kappen und die Frühlingszwiebeln putzen. Anschließend den Spargel und die Frühlingszwiebeln entweder kurz garen oder gemeinsam anbraten.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Steaks vom Seebarsch à 140 g
- 200 g gekochter Wildreis
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 240 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 130 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
- 250 g Panko-Mehl (japanisches Paniermehl) (je nach Bedarf)  
etwas Mehl oder Reismehl zum Panieren
- 2 gerührte Eier zum Panieren
- 240 ml Milch

## Außerdem

- 1 Bund grüner Spargel (ca. 500 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln